Weekly Menu

寮食

日 / 曜日	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
朝食	野菜たっぷりスクランブル ハムと野菜のカレー炒め もずく酢 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ウインナーとマカロニコーンソテー ひじきと枝豆の煮物 にんじんしりしり 生野菜サラダ・汁物・牛乳	そぼろ肉じゃが 青梗菜とえのきのお浸し 筑前煮 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ホウレン草のスクランブルエッグ 春雨サラダ 昆布イリチー 生野菜サラダ・汁物・牛乳	ハム野菜炒め 和風マカロニサラダ ヨーグルト 生野菜サラダ・汁物・牛乳	プレーンオムレツ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 納豆 生野菜サラダ・汁物・牛乳	メンチカツ キャベツと筍の炒め煮 ポテトフライ 生野菜サラダ・汁物・牛乳
栄養価	A ご飯 / B パン	A ご飯 / B パン	A ご飯 / B パン	A ご飯 / B パン	A ご飯 / B パン	A ご飯 / B パン	A ご飯 / B パン
Aご飯	E 594 kcal / P 18.1 g / F 13.2 g / C 101.4 g / S 3.1 g	E 857 kcal / P 30.9 g / F 26.9 g / C 116.1 g / S 4.2 g	E 659 kcal / P 21.5 g / F 16.1 g / C 99.2 g / S 2.6 g	E 596 kcal / P 18.0 g / F 12.6 g / C 106.0 g / S 2.8 g	E 719 kcal / P 20.0 g / F 20.8 g / C 113.2 g / S 2.2 g	E 647 kcal / P 21.3 g / F 15.6 g / C 103.8 g / S 3.5 g	E 761 kcal / P 19.8 g / F 22.9 g / C 119.0 g / S 3.2 g
Bパン	E 526 kcal / P 19.7 g / F 16.7 g / C 75.6 g / S 4.3 g	E 789 kcal / P 32.5 g / F 30.4 g / C 99.4 g / S 5.4 g	E 591 kcal / P 23.1 g / F 19.6 g / C 80.6 g / S 3.8 g	E 528 kcal / P 19.6 g / F 16.1 g / C 77.2 g / S 4.0 g	E 651 kcal / P 21.6 g / F 24.3 g / C 88.0 g / S 3.4 g	E 579 kcal / P 22.9 g / F 19.1 g / C 80.1 g / S 4.7 g	E 693 kcal / P 21.4 g / F 26.4 g / C 92.5 g / S 4.4 g
昼食	ツナと塩昆布のパスタ 肉団子の旨煮 水まんじゅう 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 餃子 青りんごゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	あんかけネギ焼きうどん 白菜とハムの炒め きな粉わらび餅 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉と大根の炒め煮 さつま芋サラダ いちごプチシュー 生野菜サラダ ご飯・汁物	カレーライス ソーセージとキャベツのフレンチサラダ グレープフルーツゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物	プルコギポーク おくらとワカメの酢の物 メープルプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚と根菜の甘辛きんぴら 玉ねぎとハムのマリネ りんご 生野菜サラダ ご飯・汁物
栄養価	E 960 kcal / P 32.4 g / F 15.5 g / C 176.2 g / S 6.2 g	E 832 kcal / P 30.4 g / F 26.4 g / C 120.0 g / S 5.0 g	E 973 kcal / P 24.3 g / F 12.0 g / C 194.8 g / S 5.4 g	E 715 kcal / P 26.0 g / F 18.6 g / C 111.3 g / S 4.2 g	E 744 kcal / P 18.0 g / F 21.4 g / C 123.7 g / S 4.6 g	E 624 kcal / P 21.9 g / F 12.6 g / C 107.6 g / S 3.4 g	E 685 kcal / P 19.4 g / F 16.0 g / C 117.7 g / S 3.3 g
夕食	チキンソテー　黒胡椒ソース 塩コーンポテト 杏仁フルーツ 生野菜サラダ ご飯・汁物	豚肉豆腐 根菜のグリル ショコラプチケーキ 生野菜サラダ ご飯・汁物	照焼きハンバーグ 大根の塩昆布和え バナナ 生野菜サラダ ご飯・汁物	鶏肉の一味唐辛子焼き あんかけ豆腐 手作りプリン 生野菜サラダ ご飯・汁物	グリルチキン　ベーコンオニオンソース 白菜のポン酢和え チョコブラウニー 生野菜サラダ ご飯・汁物	アジフライ ケチャップスパゲッティー フルーツカクテル 生野菜サラダ ご飯・汁物	油淋鶏 根菜の田舎風 ピーチゼリー 生野菜サラダ ご飯・汁物
栄養価	E 729 kcal / P 29.6 g / F 23.0 g / C 103.9 g / S 2.4 g	E 722 kcal / P 21.9 g / F 26.3 g / C 101.5 g / S 2.5 g	E 645 kcal / P 23.1 g / F 10.0 g / C 119.2 g / S 4.0 g	E 957 kcal / P 42.2 g / F 30.6 g / C 130.2 g / S 5.4 g	E 743 kcal / P 31.1 g / F 26.8 g / C 97.0 g / S 3.4 g	E 775 kcal / P 26.5 g / F 17.7 g / C 130.4 g / S 2.9 g	E 797 kcal / P 22.0 g / F 22.7 g / C 124.2 g / S 5.3 g

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F:脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。